

Leistungssportkonzept SC Wasserfreunde München

Stand: Januar 2026

Inhaltsverzeichnis

1. Trainingsgruppen

- 1.1. Teameinteilung
- 1.2. Ziele der jeweiligen Teams
- 1.3. Trainingsumfang/-einheiten
- 1.4. Trainingszeiten
- 1.5. Eingangs- und Verbleibkriterien in den Wettkampfteams
 - 1.5.1. Kriterien der einzelnen Teams, Gruppengröße
 - 1.5.2. Übergangsschwimmer*in

2. Trockentraining

- 2.1. Aufwärmen/Krafttraining/Athletik
- 2.2. Lauftraining

3. Wettkämpfe

- 3.1. Saisonplanung
 - 3.1.1. Zielsetzungen Schwimmer*in
- 3.2. Pflicht- und Testwettkämpfe
- 3.3. wichtige Wettkämpfe (zum Erreichen von Pflichtzeiten), Meldeschluss

4. Trainingslager

- 4.1. Trainingslager außerhalb München
- 4.2. Trainingslager in München

5. Lehrgänge

6. Kommunikation

- 6.1. Elternabend
- 6.2. Infomails
- 6.3. Ansprechpartner*in

7. Vorschwimmen

8. Kosten

Teampauschale, Meldegeld etc.

9. Übersicht der Trainingsgruppen

Leistungssportkonzept SC Wasserfreunde München

Stand: Januar 2026

1. Trainingsgruppen

Perspektivschwimmer in Team 1, 2 und 3

Team 1

Team C Studenten, Jungmaster

Team 2

Team 3 und Team 4 Ridlerbad

Team 3 Flurbad

Team 3 und Team 4 Morawitzkybad

1.1. Team-Einteilung

Grundsätzlich verantworten die Trainer der Teams, welche*r Schwimmer*in ins nächste Team wechselt darf. Gespräche zwischen Trainer*innen und Vorstand Leistungssport finden im Mai/Juni statt. Bei Geschwistern kann eine Ausnahmeregelung gelten, die mit Eltern und Trainer*innen abgesprochen wird. Die Teameinteilung finden vor den Sommerferien statt und wird Anfang Juli (zwischen Oberbayerischen- und Bayerischen Meisterschaften), spätestens Ende Juli bekannt gegeben.

1.2. Ziele der jeweiligen Teams

Team C: Offene Bayerische-, Deutsche Meisterschaften,

Deutsche Master Meisterschaften

Team 1: Offene Bayerische Meisterschaften

Team 2: Bayerische Jahrgangsmeisterschaften

Team 3: Oberbayerischen Meisterschaften,

Bayerische Jahrgangsmeisterschaften für die 10-Jährigen

Team Flurbad: Oberbayerischen Meisterschaften

Perspektivschwimmer: Bayer., Süddeutsche-,
Deutsche Jahrgangsmeisterschaften

Leistungssportkonzept SC Wasserfreunde München

Stand: Januar 2026

1.3. Trainingsumfang / -einheiten

	Alter	Einheiten pro Woche	Trocken-training	Trainer	Schwimmbad
Team C	ab 18	4	2	Gabor Bordas Ann-Kathrin Gerullis Edwin A. Mejía V.	Morawitzkybad
Team 1	ab 14	7	3	Gabor Bordas Ann-Kathrin Gerullis Edwin A. Mejía V.	Morawitzkybad
Team 2	11 - 15	4 - 6	2	Gabor Bordas Ann-Kathrin Gerullis Edwin A. Mejía V.	Morawitzkybad
Team 3 Team 4	9 - 10 6 - 8	4 3		Niklas Bressler Nina Pfaller Sara Janisch Elisabeth Graf	Morawitzkybad
Team 3.1. Team 3.2. Team 4	9 - 11 8 - 10 5 - 7	4 4 2	3	Angela Leheis Charlotte Albrecht Guisard Felipe	Ridlerbad
Team 3 Flurbad	6 - 12 10 - 18	4		Markku Schwarz Barbara Hellemann Sinje Brinkmann Carina Stier	Flurbad

Leistungssportkonzept SC Wasserfreunde München

Stand: Januar 2026

1.4. Trainingszeiten

Es besteht eine Anwesenheitspflicht, bei Fehlzeiten und geringem Engagement des Schwimmers, besteht die Wechselmöglichkeit ins Vereinstraining.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Team 1 Morawitzky -bad		18.00–18.30 Athletik 18.30–20.30 Schwimmen	18.30–19.00 Athletik 19.00–20.30 Schwimmen	18.00–18.30 Athletik 18.30–20.30 Schwimmen	20.15–21.45 Olympiabad oder 18.30–19.00 Athletik 19.00–20.30 Schwimmen 1. Freitag im Monat	10.00 - 12.00 und 17.30–19.30	9.00–11.00
Team C Morawitzky -/ Gerabad		18.00–18.30 Athletik 18.30–20.30 Schwimmen		18.00–18.30 Athletik 18.30–20.30 Schwimmen	20.15–21.45 Olympiabad oder 18.30–19.00 Athletik 19.00–20.30 Schwimmen 1. Freitag im Monat		19.00–20.30
Team 2 Morawitzky -bad		17.00–18.30 Schwimmen 18.30–19.00 Athletik / Dehnen	17.00–17.30 Athletik 17.30–19.00 Schwimmen		17.00–17.30 Athletik 17.30–19.00 Schwimmen	8.00 – 10.00 Schwimmen	9.00–11.00
Team 2 Perspektivschwimmer				18.30 - 20.30 Schwimmen	20.15–21.45 Olympiabad	10.00 - 12.00 17.30 - 19.30 Schwimmen	
Team 3 Ridlerbad	16:30-17:30 Athletik 17.30–19.15 Schwimmen	Perspektiv schwimmer: 17.00-18.30 Schwimmen Morabad	17:00-18:00 Athletik 18.00–19.30 Schwimmen		15.30-16:30 Athletik 16:30-18.00 Schwimmen	8.00 - 10.00 Schwimmen 10:00-10:30 Athletik	
Team 4 Ridlerbad			16:00-17:00		15:30 - 16.30		
Team 3 Team 4 Morawitzky -bad/ Willi-Graf Gymnasium		17.00-18.00 Willi Graf Gymnasium	17.00–18.00 Willi Graf Gymnasium		17.30–19.00 Team 4 19:00-20:30 Team 3 Morabad		17.00–19.00 Morabad
Team 3 Flurbad	16.45 Athletik 17.00–18.00 Schwimmen		16.45 Athletik 17.00–18.30 Schwimmen		16.00 Athletik 16.00–17.30 Team 4 17:30-19:00 Team 3 und älter	9.00 - 9.30 Athletik 9.30 - 11.00 Schwimmen	

Leistungssportkonzept SC Wasserfreunde München

Stand: Januar 2026

1.5. Eingangs- und Verbleibkriterien in den Wettkampfteams

Eine homogene Gruppe ist die Basis für den Trainingserfolg. Die Entwicklung eines guten Trainingskonzept und die Teambildung folgern daraus. Wir wenden klare Eingangs- und Verbleibkriterien an. Bei nicht Erreichen des jeweiligen Gruppenziels, ausbleibender Motivation oder zu viel Fehlzeiten, besteht eine Wechselmöglichkeit ins Vereinstraining.

1.5.1. Kriterien der einzelnen Teams

Perspektivschwimmer*in	Start bei Bayerischen-, Süddt.- und Deutschen Jahrgangs-Meisterschaften
Team C	Offene Bayerische-, Deutsche Meisterschaften
Team 1	Start bei Bayerischen Jahrgangsmeisterschaften, bis 20 J. ca. 25 Schwimmer*innen
Team 2	Start bei Bayerischen Meisterschaften, bis 16 J., ca. 25 Schwimmer*innen
Team 3	bis 10 J., ca. 30 Schwimmer*innen
Team 4	Talententwicklung zum Wettkampfsport
Team Flurbad	Leistungsorientiertes Wettkampftraining

1.5.2. Übergangsschwimmer*in

Wenn es die vorgegebenen Gruppengrößen zulassen gibt es in den jeweiligen Gruppen Platz für 2-3 Schwimmer*innen, die ein viertel Jahr mit trainieren können. Bei nicht Erreichen des jeweiligen Gruppenziels, gibt es eine Wechselmöglichkeit ins Vereinstraining. Übergangszeit ist Saisonstart bis Weihnachten.

2. Trockentraining

Der Verein bemüht sich seit Jahren bei der Stadt München, für die Nutzung von Sport- bzw. Turnhallen. Leider gibt es kein Verständnis dafür, daß Schwimmer*innen nicht nur schwimmen, sondern Kraft, Schnelligkeit und Flexibilität auch am Land trainieren müssten. Daher sind die Trainer gezwungen das Athletiktraining in der Schwimmhalle zu machen, obwohl es der Platz kaum zu lässt. Im Sommer auf dem Sportplatz hinter Morawitzkybad.

2.1. Aufwärm-/Krafttraining/Athletik

Findet vor oder nach dem Schwimmtraining statt. Fitnessstudio ist in Planung.

Leistungssportkonzept SC Wasserfreunde München

Stand: Januar 2026

3. Wettkämpfe

Die Planung der Wettkämpfe für die Saison wird vom Trainerteam zu Saisonbeginn, Mitte September, an die Eltern verschickt.

3.1. Saisonplanung

Bitte alle Pflichtwettkämpfe in die Familien-Jahresplanung eintragen

3.1.1. Zielsetzungen Schwimmer*in

Trainer*in und Schwimmer*in besprechen das Ziel zum Saisonbeginn, spätestens bis Ende Oktober. Somit kann der, die Schwimmer*in klar seine Hauptwettkämpfe einplanen und sehen, an welchen Wettkämpfe Teilnahmepflicht ist.

3.2. Pflicht- und Testwettkämpfe

Es gibt unterschiedliche Arten von Wettkämpfen. Pflichtwettkämpfe müssen bestritten werden um mögliche Pflichtzeiten für offizielle Meisterschaften zu erreichen, bzw. Teamwettkämpfe, wo viele Schwimmer*innen gebraucht werden. Testwettkämpfe dienen der Trainingsüberwachung, Wettkampfhärte, Routine.

3.3. Wichtige Wettkämpfe und Meldeschluss

Bei einigen beliebten Wettkämpfen, gibt es weit im Voraus eine vereinsinterne Meldepflicht. Da bei Erreichen der Höchstteilnehmerzahl kein Start mehr möglich ist. Daher sollte bis zu 3 Monate zuvor gemeldet werden.

4. Trainingslager

Trainingslager dienen der intensiven Vorbereitung der Schwimmer*in auf den Saisonhöhepunkt.

4.1. Trainingslager außerhalb München

In Team 1 und 2 werden bis zu drei Trainingslager angeboten. Saisonaufschlag am Ende der Sommerferien, Herbst- und Osterferien. Team 3 fährt in den Osterferien.

4.2. Trainingslager in München

Intensive Einheiten bis zu zweimal am Tag werden in allen Ferien (bis auf Oster- und Sommerferien) angeboten.

5. Lehrgänge

Zusätzlich zum Schwimmtraining werden pro Saison Lehrgänge geplant. Ideen zum Inhalt sind jederzeit willkommen und können beim Vorstand Leistungssport eingereicht werden. E-mail: vorstand.leistungssport@scw-muenchen.de



Leistungssportkonzept SC Wasserfreunde München

Stand: Januar 2026

6. Kommunikation

6.1. Elternabend

Findet einmal im Jahr statt. Bevorzugt am Ende der Saison im Juli, spätestens im September.

6.2. Infomails

Die Trainer unterrichten Eltern und Schwimmer*innen in regelmässigen Abständen.
(WhatsApp)

6.3. Ansprechpartner

Bei Fragen, außerhalb des täglichen Trainings, ist der Vorstand Leistungssport der Ansprechpartner. E-mail: vorstand.leistungssport@scw-muenchen.de

7. Vorschwimmen

Bei Interesse an unseren Leistungsgruppen bitte eine Mail an unseren Vorstand schicken. E-mail: vorstand.leistungssport@scw-muenchen.de. In Planung ist ein zentrales Vorschwimmen. Parallel dazu finden regelmässig Sichtungen in den Schwimmkursen statt und es werden Empfehlungen der Kursleitungen an die Eltern gegeben.

8. Kosten

8.1. Teampauschale

Um einen Teil der Ausgaben wie Trainingseinheiten, Trainergehalt, Betreuung auf Wettkämpfen aufzufangen, wird eine Teampauschale bezahlt.

Team 1	65 € pro Quartal
Team 2	60 € pro Quartal
Team 3	35 € pro Quartal
Team 4	25 € pro Quartal
Team C	45 € pro Quartal

Der Einzug erfolgt per Lastschrift am **31.01. / 30.04. / 31.07. und 31.10.**

Eine Abmeldung von der Wettkampfmannschaft ist jeweils bis zwei Wochen vor den Einzugsterminen möglich.

8.2. Erstregistrierung und Lizenzierung

Um an amtlichen Wettkämpfen teilnehmen zu können, ist einmalig eine Gebühr für die Erstregistrierung von 15 € an den DSV zu zahlen. Für jedes Kalenderjahr müssen die Wettkampfschwimmer beim DSV lizenziert werden. Die Lizenzgebühr von 25 € wird per Lastschrift eingezogen.



Leistungssportkonzept SC Wasserfreunde München

Stand: Januar 2026

8.3. Meldegeld

Der SCW übernimmt für offizielle Meisterschaften: OBB, BM, DJM, DM und Mannschaftswettkämpfe, DMS, DMS-J, OMP, die Meldegelder.

Meldegelder für alle restlichen Wettkämpfe, ausgenommen ist der Staffelstart, sind von den Eltern zu tragen und werden per Lastschrift eingezogen.

8.4. Startrechtwechsel

Die DSV-Gebühr für einen Startrechtwechsel beträgt 35,00 € und ist vom Schwimmer*in, Eltern selbst zu tragen.

Die Ausbildungskosten eines Kaderschwimmers bei einer Niederlegung des SCW-Startrechts von 400 €, bitten wir dem Verein als Spende und damit als Dankeschön zu überweisen. Der SCW bezieht sich damit auf § 24 [Regelwerk des DSV](#)'s vom 21.11.2020.

9. Übersicht der Trainingsgruppen

Unsere Leistungsteams bauen aufeinander auf. Wer den Übertritt in das nächste Team leistungsmässig nicht erreicht, kann ins Vereinstraining wechseln, welches in allen Bädern in zwei Altersklassen angeboten wird.

Leistungssportkonzept SC Wasserfreunde München

Stand: Januar 2026

